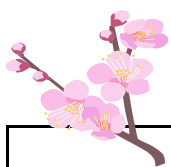


2019年



2月 昼食 献立 表



特定非営利活動法人 サポートハウス年輪・食事サービス
 〒188-0011西東京市田無町5-4-8第一和光ビル1F
 電話 042-466-4985 FAX 042-451-6071

月		火		水		木		金		土	
								1 チンジャオロース 車麩の卵とし ポテトフライ 春雨サラダ梅風味		2 鯖の柚子味噌焼き 白菜と挽肉の旨煮 煮豆(金時豆) 大根なます	
								熱量 603Kcal たんぱく質 19.9g 塩分 3.4g		熱量 601Kcal たんぱく質 25.5g 塩分 2.2g	
4 コロケ さつま揚げと筍の煮合わせ サラスパサラダ 春菊と蟹かまのお浸し	5 豆腐野菜ハンバーグのおろしかけ 大根と玉子の旨煮 南瓜サラダ もやしとニラのお浸し	6 茸とそばろの混ぜご飯 牛肉と白滝のきんぴら しゅうまい蒸し 人参の甘煮 青菜のおかか和え	7 ホイコーロー じゃが芋の染め煮 竹輪の磯辺揚げ 春雨の中華和え	8 カキフライ 大根の胡麻味噌かけ ポテトサラダ 青菜ともやしのナムル	9 麻婆豆腐 豚肉と蓮根の味噌炒め フルーツきんとん 青菜の胡麻味噌和え						
熱量 590Kcal たんぱく質 17.3g 塩分 4.2g		熱量 602Kcal たんぱく質 19.6g 塩分 3.7g		熱量 589Kcal たんぱく質 21.7g 塩分 2.5g		熱量 602Kcal たんぱく質 19.3g 塩分 3.9g		熱量 588Kcal たんぱく質 15.2g 塩分 3.6g		熱量 598Kcal たんぱく質 17.1g 塩分 2.2g	
11 ぶりの照り焼き 肉じゃが煮 厚焼き玉子 なめこおろし	12 鶏ごぼうご飯 がんもと青菜の煮合わせ 肉団子の照り煮 いんげんの胡麻味噌和え 胡瓜の生姜酢	13 豚しゃぶのねぎ油かけ ぜんまい煮 サラスパソテー わかめとしらすの酢の物	14 鮭の照り焼き 厚揚げと里芋のそばろ煮 水餃子 茸と青菜の煮浸し	15 焼き餃子 五目ひじき煮 ソース焼きそば もやしの中華和え	16 ポークケチャップ炒め さつま揚げの旨煮 マッシュポテト 小松菜と油揚げのお浸し						
熱量 600Kcal たんぱく質 25.5g 塩分 2.7g		熱量 589Kcal たんぱく質 22.1g 塩分 3.1g		熱量 597Kcal たんぱく質 21.5g 塩分 3.4g		熱量 599Kcal たんぱく質 30.0g 塩分 3.3g		熱量 599Kcal たんぱく質 17.9g 塩分 3.9g		熱量 603Kcal たんぱく質 23.4g 塩分 4.3g	
18 ひじきご飯 たらのフライ 南瓜煮 こんにゃくのピリ辛炒め煮 ねぎと蒲鉾のぬた和え	19 八宝菜 高野豆腐の含め煮 厚焼き玉子 青菜とコーンの和え物	20 白身魚の香味野菜のせ 切干大根煮 マカロニサラダ 青菜の辛子和え	21 メンチカツ 里芋とこんにゃくの土佐煮 椎茸昆布 人参サラダ	22 わかめご飯 チキンチーズ大葉巻き 蓮根のきんぴら しゅうまい蒸し 春雨の酢の物	23 ハヤシライス コーンのバター炒め 茸のマリネ らっきょう、福神漬け						
熱量 600Kcal たんぱく質 18.1g 塩分 2.8g		熱量 605Kcal たんぱく質 19.7g 塩分 3.1g		熱量 602Kcal たんぱく質 26.4g 塩分 3.3g		熱量 594Kcal たんぱく質 15.4g 塩分 4.2g		熱量 596Kcal たんぱく質 24.2g 塩分 2.5g		熱量 600Kcal たんぱく質 16.4g 塩分 2.7g	
25 鶏肉の香味ソースかけ ひじきとあさりの生姜煮 スパゲティナポリタン 玉ねぎのなめこ和え	26 赤魚鯛の粕漬け焼き 牛肉のすき煮 昆布豆 青梗菜の蟹かまあんかけ	27 揚げ豆腐の肉あんかけ さつま揚げと玉子の旨煮 こふさいも キャベツの甘酢漬け	28 高菜チャーハン しゅうまい 大根のべっこう煮 エリンギとこんにゃくのピリ辛煮 人参のナムル								
熱量 599Kcal たんぱく質 24.3g 塩分 3.7g		熱量 586Kcal たんぱく質 32.4g 塩分 4.3g						熱量 600Kcal たんぱく質 21.4g 塩分 3.2g		熱量 600Kcal たんぱく質 14.2g 塩分 3.2g	

お知らせ 大寒に入り、寒さは一段と厳しい毎日ですね。インフルエンザが流行しており、学校や職場での罹患者が増えております。うがい、手洗い、マスクを忘れずに！

☆材料仕入れの事情により、献立を変更する場合がございます。予め、ご了承下さい。
 ☆食中毒予防のため、お弁当は必ず当日中にお召し上がり下さい。